یورپ اور امریکہ کے ماہرین فن کے جدید اصولونکے تندرستی کی حفاظت کیلئے

کارآمد نکتے

الموسوم

بہ

صحت و تندرستی

مرتبہ

مولانا سید طفیل احمد علیگ سابق ایم ایل سی صوبہ متحدہ

مطبوعہ نظامی پریس بدایوں

احمد الدین پرنٹر و پبلیشر

۵۰۰ جلد قیمت فی جلد ایک روپیہ

سنہ ۱۹۲۵ء

فہرست مضامین

۱

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

تمہید

میں نے اپنے رسالہ سودمند میں جو نو برس تک ماہوار نکلتا رہا اور جس کا مقصد مالی اور اقتصادی اصلاح تھا۔ "سادگی اور صحت" پر متعدد مضامین لکھے تھے کیونکہ رسالہ کا مقصد بغیر ایسے مضامین کے جو لوگوں کو ڈاکٹروں کی گراں بہا فیسوں اور دواخانوں کے بھاری بھاری بلوں کے بوجھ سے محفوظ رہنے کے طریقے بتایئں پورا نہیں ہوسکتا تھا ان مضامین کے سلسلہ کو شروع کرتے وقت جون ۱۹۲۵ء میں پہلے نمبر کی تمہید میں میں نے لکھا تھا۔

"ہندوستان میں دو متضاد حالتوں کے لوگ ہیں ایک وہ جو شدت افلاس سے کمزور ہوتے ہیں۔ دوسرے

وہ جو پر تکلف کھانوں کی زیادتی کی وجہ سے بیمار اور
زیر بار علاج رہتے ہیں۔ دواؤں کا یہ خاصہ ہے
کہ یا تو ان کے استعمال سے مرض جلد تر رفع ہو جاتا ہے
لیکن اگر مرض کے دور ہونے میں کچھ دیر ہو جاتی ہے
تو خود مختلف قسم کی دواؤں کی وجہ سے جسم میں ایک
قسم کا زہر پیدا ہو جاتا ہے جو دوسرے امراض پیدا
ہونے کا سبب ہوتا ہے اس طرح دواؤں اور امراض
کے درمیان ایک سلسلہ نقصان رساں قائم ہو جاتا
ہے۔ مثلاً ایک دوا جگر کی اصلاح کرتی ہے تو گردے کو
کچھ نقصان پہونچاتی ہے پھر گردوں کی اصلاح کے لئے
دوسری دوا دیجاتی ہے جو تلّی کو بڑھا دیتی ہے۔
اسی طرح دواؤں کا سلسلہ جاری رکھ کر رفتہ رفتہ
انسان پرانے اور پیچیدہ امراض میں مبتلا ہو جاتا ہے
اور ہر وقت خطرہ کی زندگی بسر کرتا ہے عام طور پر
ہندوستان میں یہی حالت ہے کہ بعض خاندان تو

علاج دستیاب نہ ہونے سے ہلاک ہو جاتے ہیں اور
جو نسبتاً خوش حال ہیں اُن کے گھروں میں دواخانوں
سے دوائیں آنے کا ایک نہ ختم ہونے والا سلسلہ جاری
رہتا ہے جس سے مدّت العمر نجات نہیں ہوتی اور اس کا
بُرا اثر نہ صرف اُن کی صحتوں بلکہ مالی حالت پر پڑتا
ہے اور چونکہ رسالہ "سودمند" کی غرض مالی اصلاح ہے
اس لیے اس کی تبلیغ بغیر اس کے مکمّل نہ ہوگی کہ
عوام کو سادہ زندگی بسر کرنے کے طریقے بتائے
جائیں جن سے وہ ایک حد تک بغیر دواؤں کے
استعمال کے تندرست اور خوش و خرم رہ سکیں۔ علمائے طب
و ڈاکٹری کی ابتک تمام تر توجّہ اس طرف رہی ہے کہ
جو امراض پیدا ہوں اُنھیں دور کرنے کے لیے دوائیں
ایجاد کی جائیں۔ مگر اب یورپ و امریکہ اور نیز ہندوستان
میں ایسے طریقے اختیار کیے جا رہے ہیں جو بیماری کے
لیے حفظ ماتقدّم کا کام دیں۔"

ہیں نے انھیں جدید تحقیقاتوں اور نئی معلومات کو پیش نظر رکھ کر رسالہ نار کو ریں مضامین لکھے تھے ضرورت ہے کہ ان مضامین کو کتاب کی صورت میں شائع کر کے نہ صرف شہری پبلک کے ہاتھوں تک پہونچایا جائے بلکہ دیہات کی لائبریریوں اور پڑھے لکھے دیہاتیوں کو بھی ان کے پڑھنے کا موقع دیا جائے۔ آٹھ دس سال گزشتہ سے ہمارے صوبہ کی حکومت کی توجہ صوبہ کی عام خواندگی کے بڑھانے کی طرف مبذول ہوئی ہے اور محکمۂ توسیع تعلیم کی زیر سرپرستی یہ انتدا روز بروز زیادہ ہو رہی ہے۔ صوبہ کے ہر ضلع کے بڑے بڑے گانوؤں میں کتاب گھر قائم ہو گئے ہیں جہاں عام فہم زبان میں اردو اور ہندی کی کتابیں سرکاری روپے سے ہر سال مہیا کی جاتی ہیں اور اس طرح سے گانوؤں کے رہنے والوں میں علمی ذوق بڑھنے کے ساتھ ساتھ ان کی عام معلومات میں اضافہ ہو رہا ہے۔

صحت اور تندرستی کا مسئلہ اتنا ضروری ہے کہ
اس کے متعلق نئی نئی کتابیں گاؤں والوں کے پڑھنے
کے لئے مہیا کی جائیں تاکہ وہ تندرست رہ کر اپنے
کاروبار کے ذریعے سے اپنی مالی حالت کو ترقی دیں۔
جب تندرستی قائم رکھنے کے اصول عوام سمجھنے لگیں
گے تو ہندوستان کے ماتھے سے یہ دھبا دور ہو جائیگا
کہ اس میں فوتیوں کا اوسط دوسرے ملکوں سے بڑھا
ہوا ہے اور یہ کہ افلاس میں بھی اُس نے دنیا کے
دوسرے ملکوں کو مات دے دیا ہے کیونکہ یہ تسلیم ہے
کہ کسی قوم یا ملک کی مالی حالت بغیر اچھی تندرستی
اور صحت کے درست نہیں ہو سکتی۔ مثل مشہور ہے۔
"تندرستی ہزار نعمت ہے"

طفیل احمد
ولایت منزل علی گڑھ
۲۴ مئی ۱۹۲۵ء

۷

سادگی اور صحت

۱۔ بیماری کی وجہ

ہر شخص واقف ہے کہ غذاؤں کا فضلہ جو خارج ہونے سے رہ جاتا ہے وہ جسم میں جمع ہو کر بیماری کا باعث ہوتا ہے۔ قدرتی طور پر جسم اُسے خارج کرنا چاہتا ہے پس یا تو وہ دست اور قے اور پسینہ وغیرہ کی شکلوں میں بہ سہولت خارج ہو جاتا ہے ورنہ بخار وغیرہ پیدا کر کے بتدریج تحلیل ہوتا ہے جس سے انسان کمزور ہو جاتا ہے۔ قدرتی طور پر فضلے کے تحلیل ہونے میں چونکہ دیر لگتی ہے اور بعض وقت از خود تحلیل بھی نہیں ہوتا اس لئے دواؤں کے ذریعہ سے اُسے تحلیل یا خارج کیا جاتا ہے اور یہی

دواؤں کے ذریعہ علاج کہلاتا ہے۔ پس جسم کو امراض سے بچانے کی یہ تدبیر ہے کہ اس امر کی نگرانی رکھی جائے کہ جسم سے غذاؤں کا فضلہ اس طرح خارج ہوتا رہے کہ کسی قسم کی سمیت جو انجام کار بیماری پیدا کرتی ہے جسم میں باقی نہ رہنے پائے۔ گویا صحت قایم رکھنے کے طریقے وہی ہیں جو جسم کو ہر قسم کی اندرونی اور بیرونی سمیت سے پاک و صاف رکھیں۔

۲۔ غذا

انسان کو جسم کی پرورش کے لیے غذا کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر انسان کا کام بغیر غذا کے چل جاتا تو پھر نہ اُس کے جسم میں کوئی مضر چیز داخل ہوتی نہ فضلہ پیدا ہوتا۔ نہ فضلہ خارج ہونے سے پہلے جسم میں بیماری پیدا کرتا اور نہ ہلاک کرتا

باعث ہوتا۔ یہ تمام ترقیاد غذا ہی کا پیدا کیا ہوا ہے۔ پھر یہ کہ غذا ہی پیدا کرنے کے لئے وہ جانداروں کو ہلاک کرتا ہے اسی کے لئے باغوں اور جنگلوں کو پار دِق اور آباد کرتا اور پھر شکم پروری کے لئے انہیں اجاڑ دیتا ہے۔ یہ تو غذا حاصل کرنے کے لئے جائز طریقے سمجھے جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ وہ اسی کے لئے دھوکہ دہی، چوری اور ڈکیتی کرتا ہے جو ناجائز ہیں۔ بہرحال یہ باتیں اس وقت ہمارے دائرہ بحث سے باہر ہیں اس لئے انہیں نظر انداز کرکے مختصر طور پر تحریر ہے کہ غذا جس طرح بھی حاصل ہو ضرورت ہے کہ جسم میں داخل کرنے سے قبل دیکھ لیا جائے کہ وہ صحیح حالت میں ہے اور صحت کے لئے مضر تو نہیں ہے۔ اسکی جانچ کے لئے خداوند تعالے نے انسان کو قوت ذائقہ عطا فرمائی ہے جو چیزیں کھانے میں اچھی

معلوم ہوتی ہیں وہ بالعموم اس کے لئے مُفید اور
جو تلخ یا بد ذائقہ ہیں وہ صحت کے لئے بالعموم مُضر
ہیں۔ مگر ترقی یافتہ انسان نے مزید ارچٹخارے
لینے کے لئے طرح طرح کے مسالے اور چٹ پٹی
چیزیں ایجاد کیں اور اُن کے ذریعہ مضر اشیاء کا
ذائقہ درست کرکے خود قوّتِ ذائقہ کا نشوونما
کیا اور مختلف چیزیں چبانے اور چاٹتے رہنے پر
بھی اس کی تسلّی نہیں ہوتی اور آئے دن نئے
نئے کھانے اور شربت ایجاد کرتا رہتا ہے جن کا
مقصد یہ قرار دیا گیا ہے کہ زیادہ سے زیادہ کھانے
کی چیزیں معدہ میں پہونچتے رہنے کا سلسلہ جاری
رہے۔

۳۔ مغربی تمدّن کا ایک نقصان

یورپ کا تمدّن اپنے ساتھ ہندوستان میں

دو متضاد چیزیں لایا ہے۔ اوّل زندگی کی کشمکش دوسرے راحت اور آسائش کے سامان۔ زندگی کی کشمکش اور کثرت افکار تو اس دور حیات کے لازمی اجزا، ہیں جن سے کسی طرح مفر نہیں۔ البتہ راحت و آسائش کے سامان اختیاری ہیں جنھیں بالخصوص ہم لوگوں نے اختیار کر کے اپنے کو بربادی کے لئے خاص طور پر تیار کیا ہے۔ جسمانی راحت کے سامان اور کھانے پینے کے تکلفات بڑھ جانے سے ہم زیادہ آرام طلب ہو گئے اور ہماری قوّت ذائقہ نشو و نما پاتی رہی حتیٰ کہ اب ہمارے معدوں کو کسی وقت چھٹکارا نہیں ملتا۔ جس کی وجہ سے وہ بیکار ہو جاتے ہیں اور جسم کی ہلاکت کا باعث ہوتے ہیں۔ پھر افکار کی گھنگھور گھٹاؤں نے صحت کے مطلع کو اور بھی تاریک کر دیا ہے۔ ذائقہ دار اور چٹ پٹے کھانے اور

مزید ان شربتوں کا سیلاب مسلسل پیٹ میں پہونچ کر تندرستی کی تمام علامتوں کو خس و خاشاک کی طرح بہائے چلا جاتا ہے اور ہمارے معدے طرح طرح کی بلاؤں میں مبتلا رہتے ہیں۔ چنانچہ عام طور پر نوجوانوں کے قویٰ بُری طرح برباد اور تباہ ہو رہے ہیں اور وہ اپنی اُٹھتی جوانی کو کمزوری کے پنجہ میں دیکھ کر آٹھ آٹھ آنسو روتے ہیں نتیجہ یہ کہ اس ملک میں آنکھ بند کر کے جدید تمدّن اختیار کرنے والے زیادہ عمروں تک کم پہونچتے ہیں۔ برخلاف اس کے قدیم طرز معاشرت رکھنے والے اشخاص جن کے ہاں آٹھ پہر میں صرف دو بار کھانے کا رواج باقی ہے ان میں سے طویل عمروں تک پہونچ جاتے ہیں۔ جدید تمدّن کی رو سے دن میں پانچ پانچ بار کھانے نے نہ صرف ہمارے ملک کی صحتوں کو نقصان پہونچایا ہے بلکہ یورپ اور

امریکہ میں بھی کم و بیش یہی حال ہے۔ وہاں کے حامیانِ صحت کو بھی اس بات کا احساس ہوگیا ہے۔ انھوں نے مضرِ صحت رسوم کے خلاف جہاد کرنا شروع کر دیا ہے۔

۴۔ علالت میں انسان اور حیوان کا مقابلہ

جنگلی جانوروں کے علاج کے لئے اُن میں کوئی طبیب نہیں ہوتا بلکہ وہ خود اپنی صحت قائم رکھنے کے لئے بیماری سے بچنے کے طریقے اختیار کرتے ہیں اور جب کسی روگ میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو جڑی بوٹی کھا کر خود اپنا علاج کر لیتے ہیں۔ پالتو جانور جو انسانوں کے گھروں میں رہتے ہیں وہ بیمار پڑنے پر جنگلی جانوروں کے مقابلہ میں بے بس ہوتے ہیں۔ کیونکہ وہ جنگل میں جا کر اپنی دوا نہیں تلاش کر سکتے تاہم یہ ضرور کرتے ہیں کہ وہ جب تک

تندرست نہ ہو جائیں کیسی ہی عمدہ غذا اُن کے سامنے
کیوں نہ رکھ دی جائے اُسے کسی طرح نہیں کھاتے
اس کے برعکس وہ اِنسان جس کی قوّت ذائقہ کا
اچھی طرح نشو و نما ہوا ہے مریض ہونے پر بھی کچھ نہ
کچھ کھاتا رہتا ہے گو اُس کا معدہ غلاظتوں سے
پُر ہو۔ وہ دواؤں کی تاثیر پر ایمان لاکر اپنے
جسم کو اور زیادہ گندہ کر دیتا ہے۔ افسوس
کہ وہ بیماری سے بچنے اور اُسے دور کرنے
میں اپنی عقل کو کام میں لاکر صحت کا انتظام بھی نہیں
کرتا جتنا بے عقل حیوانات کرتے ہیں۔

یہ کیوں؟ یہ صرف اس لیے ہے کہ تقسیم عمل
کے اصول پر انسان نے صحت کا کام تمام طبیبوں
اور ڈاکٹروں پر چھوڑ دیا ہے۔ ایک حد تک یہ درست
ہے کہ صحت اور جان جیسی عزیز چیزیں کسی ماہر فن
کے سپرد کر دی جائیں مگر ماہرانِ فن کے بھروسہ پر

اپنے اُن اعضاء کے افعال سے جن سے ہر لمحہ کام رہتا ہے اور اُن اشیاء سے جو اُن اعضاء کے تغذیہ اور تقویت کا کام دیتی ہیں واقفیت نہ رکھنا نہایت ہی خطرناک ہے۔

۵۔ کھانے کا طریقہ

مثلاً منہ میں دو چیزیں ایسی ہیں جو غذا کو گھلانے میں مدد دیتی ہیں اوّل دانت دوسرے لعاب دہن مگر انسان نے ایسی خوش ذائقہ اور نرم غذائیں ایجاد کر لی ہیں جو منہ میں رکھتے ہی حلق میں سے ہو کر معدہ میں اُتر جاتی ہیں۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ اِس قسم کی لذیذ غذائیں جو دودھ شکر اور نشاستہ سے مرکّب ہوتی ہیں نرم ہونے کی وجہ سے زود ہضم ہوتی ہیں۔ مگر معاملہ بالکل اس کے برعکس ہے۔ ان چیزوں میں نشاستہ اور شکر وغیرہ کے لئے ضرورت ہے کہ اُن

میں لعاب دہن شامل ہوتا کہ وہ حل ہو جائیں مگر جب کہ
وہ جلدی سے معدہ میں پہونچ جاتی ہیں تو ثقیل ہوتی
ہیں۔ عرصہ تک لوگوں کو اس امر کا یقین بھی نہ آتا
تھا کہ قبریں اور پڈنگ زود ہضم نہیں ہیں۔ مگر پچھلے
دنوں انگلستان میں ڈاکٹروں کا ایک کمیشن بیٹھا تھا
اُس نے یہ طے کیا کہ نرم غذائیں جنھیں دانت سے
چبانا نہیں پڑتا دانتوں کے لئے مُضر ہیں اور دیر ہضم
بھی ہیں اس لئے حتی الامکان خشک غذائیں کھانی چاہئیں
جن سے دانتوں کو حرکت ہو اور وہ مضبوط ہوں اسی
طرح اگر کھانے کو خوب چبا کر کھایا جائے تو کم غذا
میں سیری ہو جاتی ہے اور جو غذا کھائی جاتی ہے وہ
جزو بدن ہو جاتی ہے کھانے میں جلدی کرنے والے
مقدار سے زیادہ کھا جاتے ہیں اور اُنھیں بار بار
پانی پی پی کر غذا کو حلق سے اُتارنا پڑتا ہے۔ کھانے
کو آہستہ آہستہ چبانے سے لعاب دہن غذا کو تر کر کے

گلا دیتا ہے اور اس طرح غذا آسانی سے پانی کی
امداد کے بغیر اُتر جاتی ہے کھاتے وقت زیادہ پانی
پینا معدہ کے لیے مُضر ہے۔

۶- غذا کا انتخاب

(الف) پھل۔ یہ مانی ہوئی بات ہے کہ پھل سے
بڑھ کر کوئی غذا عمدہ نہیں ہے ہمارے ملک میں ہر
شخص کو پھلوں سے رغبت ہے مگر انھیں کھانے کے وقت
غذا کی جگہ استعمال نہیں کیا جاتا۔ تفریح کے لیے
ذائقہ کے طور پر پھل کھائے جاتے ہیں۔ ہندوستان
کا خوشگوار پھل آم ہے جس کی سیکڑوں قسمیں ہیں اور
وہ کثرت سے اس ملک میں پیدا ہوتا ہے۔ غربا کا
طبقہ اُس کو سالن کی جگہ استعمال کرتا ہے۔ اگر امرار
اور اوسط درجہ کے اشخاص ایک وقت کی خوراک
پھلوں پر محدود کر دیں تو معدہ کی اصلاح ہوتی ہے

پھل پکی ہوئی غذا سے زیادہ مقوی ہوتے ہیں۔ قدرت نے ترکاریوں اور پھلوں میں ایک برقی اثر رکھا ہے جو پکانے سے جاتا رہتا ہے۔ تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے کہ پھل ضعیف معدوں کے لئے نہایت مفید ہیں ڈاکٹر لوئی کوہنی کے علاج میں جس میں ٹب میں نہانا جزو اعظم قرار دیا گیا ہے۔ اکثر چیزیں کچی کھائی جاتی ہیں اور وہ جسمانی قوت کے قایم کرنے میں مدد کرتی ہیں۔ جو لوگ ہمیشہ مرض کے ہاتھوں نالاں رہتے ہیں وہ پھلوں کو ایک وقت کی غذا قرار دیں تو اُمید ہے کہ اُن کی صحت کو فایدہ پہونچے گا۔ انگریز کھانے کے ساتھ پھل کھاتے ہیں اور یورپین تمدن کی ریس میں اکثر ہندوستانی گھروں میں بھی اس طریقہ کو اختیار کیا جاتا ہے۔ مگر پھل کو دوسری غذا کے ساتھ یا ترکاری کے ساتھ ملانا مفید نہیں ہے۔ جسم کو توانا اور مضبوط بنانے کے لئے بہترین شکل یہ ہے کہ صبح کے ناشتہ

کی جگہ خالص پھل کھائے جائیں یا دو کھانوں کے درمیان مثلاً سہ پہر کو پھل استعمال کئے جائیں پھلوں کے بعد ترکاریوں کا نمبر ہے جو صحت کے لئے مفید ہیں۔ ترکاریوں کا استعمال بھی ایسے طریقہ سے کرنا چاہئے کہ اُن کا فائدہ باقی رہے اور اُس کی وہی صورت ہے کہ ان کو زیادہ چکنائی اور مسالوں سے نہ پکایا جائے۔

(ب) نمک کی زیادتی معدہ کے لئے مضر ہے۔
زیادہ نمک کھانے سے بدہضمی کا عارضہ ہوجاتا ہے مرچ اور مسالوں کی آمیزش سے بد بو دار غذائیں خوشبودار اور خوش مزہ معلوم ہوتی ہیں اور مقدار میں زیادہ کھائی جاتی ہیں اور ان چیزوں کے استعمال سے اچھی طرح بھوک لگتی ہے لیکن مزید ارچٹخاروں کا انجام یہ ہوتا ہے کہ مرچ اور مسالوں کی تیزی معدہ میں خراش پیدا کر دیتی ہے اور معدہ، جگر

اور گردوں کو نقصان پہونچتا ہے اور اس لئے عام صحت خراب ہو جاتی ہے۔

(ج) ترشی۔ انسان کو مرغوب اور ایک حد تک مفید ہے۔ مگر جہاں تک ممکن ہو اس کے لیئے ترش پھل استعمال کئے جائیں۔ ترش پھل کھانے کا بہترین وقت صبح کا ہے۔ سرکہ جس کا رواج ہندوستان میں بہت زیادہ ہے معدہ کے لئے مضر ہے۔ البتہ لیموں اور نارنگی استعمال کئے جائیں۔

(د) شکر اور گھی۔ یہ دونوں چیزیں بہت شوق سے کھائی جاتی ہیں مگر کثرت سے ان کا کھانا مضر صحت ہے۔ زیادہ شکر کھانے سے انسان کے جسم میں چونہ کم ہو جاتا ہے جو ہڈیوں کے لیئے ایک ضروری چیز ہے گویا زیادہ شکر کھانا ہڈیوں کو کمزور کرتا ہے۔ اور گھی کی یہ حالت ہے کہ منہ یا معدہ میں ہضم نہیں ہوتا بلکہ آنتوں میں پہونچکر تحلیل ہوتا ہے۔ چنانچہ جو غذائیں

تلی جاتی ہیں وہ معدہ میں ہضم نہیں ہوتیں بلکہ گھی کے ساتھ
آنتوں میں پہونچ جاتی ہیں اور دیر میں ہضم ہوتی ہیں۔

۶۔ ایک وقت میں متعدد غذائیں

ایک وقت میں متعدد غذاؤں کا ہضم ہونا ایک
ایسی مہم ہے جس کا سر کرنا انسان کے لئے نہایت مشکل ہے
اور انجام کار تکلیف دہ ہے۔ ماہران علم صحت کی
رائے ہے کہ ایک وقت میں مختلف غذاؤں کا استعمال
معدہ کے لئے مضر ہے بالخصوص ہندوستان کی موجودہ
مالی حالت کے اعتبار سے سراسر باعث بربادی ہے،
اس لئے جہاں تک ہو سکے غذاؤں کی تعداد گھٹانی
چاہئے اور اتنی مقدار میں کھانی چاہئے جس سے معدہ
پر زیادہ بار نہ پڑے۔ بعض لوگ سمجھتے ہیں کہ جتنی
زیادہ مقدار میں کھانا کھایا جائے گا اتنی ہی زیادہ
جسم میں قوت بڑھے گی۔ حالانکہ غذا کی زیادہ مقدار

کو ہضم کرنے میں جسم کی زیادہ قوت صرف ہو جاتی
ہے جس سے جسم کمزور ہو جاتا ہے اور معدہ پر زیادہ
بار پڑنے سے وہ پھیل جاتا اور انجام کار کمزور ہو جاتا
ہے۔ انسان کی قوتِ ذائقہ کا چونکہ نشو و نما ہو گیا ہے
اس لیے کھاتے وقت اُسے یہ اندازہ ہی نہیں ہوتا
کہ اُس نے زیادہ کھایا ہے یا کم۔ کھانے کا معیار اسکے
نزدیک یہ ہے کہ جب تک طبیعت رغبت کرے
تب تک برابر کھائے چلا جائے اور متعدد غذاؤں
میں یہی نقص ہے کہ جی نہیں بھرتا جب نمکین غذا سے طبیعت سیر
ہو جاتی ہے تو میٹھے کھانے کھائے جاتے ہیں میٹھے سے
طبیعت ہٹتی ہے تو ترش چیزیں چکھی جاتی ہیں اس کے بعد
نمکین اور پھر دوبارہ میٹھے کا نمبر آتا ہے اور اگرچہ
باقاعدہ کورسوں کا دور ختم ہو چکا ہے تاہم متفرق
چیزوں کا سلسلہ ختم ہونے میں نہیں آتا نیز انواع
و اقسام کے تازہ اور خشک پھل رکھے ہیں جن کے ساتھ

اضافہ کرنا یا جن کا حق ادا کرنا ضروری ہے۔ پھر آئس کریم کی دو ایک طشتریوں سے کوئی معدہ بے بار معدہ پر نہیں پڑتا اور سب سے آخر میں کافی یا چائے کے دو گھونٹ بغیر تو دعوت نامکمل رہ جاتی ہے۔ اس کے بعد اگر نشست کچھ دیر تک رہی تو غذا ہضم کرنے کے بہانہ سے سوڈا لیمنیڈ اور رسبھری کے جھاگوں سے لبریز گلاسوں کا لطف اٹھایا جاتا ہے۔ ایسی پر تکلف دعوتوں میں معلوم ہوتا ہے کہ مہمان مختلف قسم کی غذاؤں کا بوجھ ڈھونے کے لئے معدے کرایہ پر لے آئے ہیں۔ جن کا ان کے دل میں کوئی درد نہیں اور ان کی اصلی غرض زبان کے چٹخاروں سے ہے نہ کہ جسم کے تغذیہ سے عجب نہیں کہ معدوں کی ان مصیبتوں کو دیکھ کر اہل یورپ کوئی ایسی ایجاد کریں کہ انسان فرمایشی دعوتوں میں جو کچھ کھاتا جائے معدے کے ایک تھیلے میں جو گلے میں لٹکا ہوا ہو اترتا چلا جائے اگر یہ ایجاد مکمل ہو گئی تو

عجب نہیں کہ خوش حال لوگوں کے کھانے کے اوقات بجائے پانچ چھ کے بیس پچیس ہو جائیں اور بالخصوص جو لوگ ہمہ وقت پان کھا کر لعابِ دہن خارج کرتے رہتے ہیں وہ تو چوبیس گھنٹے میں سے ۲۴ گھنٹے برابر کھانے پینے کا ہی قصّہ جاری رکھیں۔

بہرحال جو لوگ معدہ کو اپنے جسم کا ایک حصّہ اور کارآمد حصّہ سمجھتے ہیں انھیں اس پر رحم کرکے غذاؤں کی تعداد کو محدود کرنا چاہیئے اور حد سے زیادہ نہ کھانا چاہیئے۔

علم الصحت کے ایک ماہر کا قول ہے کہ بہترین معیار کھانے کی مقدار کا یہ ہے کہ غذا کھانے کے بعد کسی قسم کی گرانی محسوس نہ ہو اس سے زیادہ کھانا معدے میں سڑے گا اور سڑنے سے کثیف خون پیدا ہوگا جو بالآخر طرح طرح کے امراض پیدا کرے گا۔

۸۔ غذا کے بعد آرام

جب معدہ میں غذا پہونچتی ہے تو تمام جسم سے
خون دوڑ کر معدہ کی طرف آتا ہے اور غذا کے
ہضم کرنے میں مصروف ہو جاتا ہے۔ جس کی بڑی
علامت یہ ہے کہ ہاتھ پاؤں ڈھیلے ہو جاتے ہیں
اور کام کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ یہ وہ وقت ہے
جس کی نسبت تمام اطبّا کا اتفاق ہے کہ اُس وقت
دماغی یا جسمانی مشقت نہ کرنی چاہیئے مگر زندگی کی
اس کشمکش کے دور میں انسان اس قدر مجبور ہے
کہ بالخصوص دن کے کھانے کے بعد اُسے آرام کا
موقع نہیں ملتا۔ حالانکہ غذا کے بعد صرف گھنٹہ پون
گھنٹہ سکون کی ضرورت ہے جس میں ہضم کا ایک درجہ
طے ہو جائے۔ جو لوگ کھانا کھاتے ہی جسمانی یا دماغی
مشقت کے کام شروع کر دیتے ہیں وہ اپنے اس فعل

سے خون کو دماغ یا دیگر اعضائے جسم کی طرف کھینچ کر لاتے ہیں اور اس طریقہ سے چونکہ معدہ سے بھی خون ہٹ جاتا ہے اس لیے غذا غیر منہضم پڑی رہتی ہے۔ برخلاف اس کے کہ جو لوگ کھانا کھاتے ہی پڑ کر سو جاتے ہیں اُن کے معدوں میں غذا اس طرح بند ہو کر سڑنے لگتی ہے جیسا کہ کسی بند صندوق میں۔ سونے کے وقت قوّت روحی یا حرارت عزیزی کم ہو جاتی ہے۔ تمام اعضاء آرام کرتے ہیں جس سے معدہ بھی ایک حد تک معطّل ہو جاتا ہے اور غذا کو ہضم نہیں کر سکتا۔

غذا کے بعد آرام کرنے کے متعلق چند باتیں ایسی مشہور ہیں جن کی نسبت وضاحت سے عرض کرنا ضروری معلوم ہوتا ہے مثلاً۔

(الف) دن کے کھانے کے بعد قیلولہ کرنا اور رات کے کھانے کے بعد مشی کرنا یا پیدل چلنا اچھا سمجھا جاتا ہے جیسا کہ اوپر عرض کیا گیا۔ دن کے کھانے

کے بعد قدرے آرام کرنا جس میں قیلولہ بھی شامل
ہے نہایت ضروری ہے۔ اور جس کی خلاف ورزی
کرنے سے ہزاروں آدمیوں کی صحتیں خراب ہوجاتی
ہیں۔ جتنے لوگوں کا کچہریوں، عدالتوں سے تعلق ہے
وہ دن کا کھانا کھاتے ہی بھاگتے ہیں کاش ان کا
عمل مُلّا دوپیازے کے اُصول پر ہوتا جن کا ایک
دلچسپ قصہ مشہور ہے سُنا ہے اُن کا معمول تھا
کہ دن کے کھانے کے وقت وہ ضرور کچھ نہ کچھ دیر
کے لئے لیٹ رہتے تھے اور اس کو کبھی ناغہ نہ کرتے
تھے۔ بادشاہ سلامت کو اُن کی یہ عادت معلوم ہوئی
تو فرمایا کہ ہم دیکھیں گے کہ تم اس کی کیسے پابندی
کرتے ہو۔ ایک روز بادشاہ سلامت نے مُلّا دوپیازہ
کے عین کھانے کے وقت اُنھیں بُلا بھیجا اور سوار
کو حکم دیا کہ جس حالت میں مُلّا صاحب ہوں اسی
حالت میں اُنھیں ساتھ لے آنا۔ اُنھیں مہلت بالکل

نہ دینا۔ سوار جب پہونچا تو ملاّ صاحب کھانے سے
اُٹھ رہے تھے جب اُنھیں طلبی کا حال معلوم ہوا تو
سوار سے کہا کہ میں ذرا پاجامہ بدل لوں۔ چنانچہ پاجامہ
بدل کر سوار کے ساتھ ہو لئے جب بادشاہ سلامت
کے سامنے پہونچے تو حضور نے پوچھا کہ "آج بھی کھانے
کے بعد لیٹے تھے کہ نہیں؟ جواب دیا "حضور لیٹ لیا"
پوچھا کیسے؟ جواب دیا۔ "سرکار جب سوار پہونچا تو
میں نے اس سے پاجامہ بدلنے کی مہلت مانگی اور پاجامہ
اُتارنے اور پہننے میں میں نے زمین سے کمر لگا لی۔
بس یہ میرے لئے کافی تھا" خیر یہ تو ایک قصہ ہے
مگر جو لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ انھیں دن میں آرام کرنے
کا موقع نہیں مل سکتا وہ کم سے کم یہ ضرور کر سکتے ہیں
کہ کھانا کام کے وقت سے کسی قدر سویرے کھائیں اور
کھانے کے بعد آدھ گھنٹہ یا پون گھنٹہ آرام اور سکون
سے بیٹھ جائیں یا لیٹ جائیں جس سے ہضم کا عمل صحیح طریقہ

پر شروع ہو جائے۔ رات کے کھانے کے بعد مشی یا ہوا
خوری کرنے کے بارہ میں ایک عام غلطی یہ ہوتی ہے
کہ لوگ کھانا کھانے کے بعد فوراً چلنا شروع کر دیتے
ہیں حالاں کہ اس وقت بھی مثل دوسرے اوقات
کے جسم کو آرام دینا چاہیئے تاکہ ہضم کا عمل باقاعدہ
شروع ہو جائے اور گھنٹہ دو گھنٹے بعد جب غذا ایک
حد تک تحلیل ہو جائے سونے سے قبل ٹہلنا چاہیئے
تاکہ سونے سے پہلے غذا پوری طرح معدہ سے
آنتوں میں اتر جائے۔

(ب) ہندوستان میں ایک دستور یہ ہے
کہ رات کو سونے سے قبل بعض لوگ دودھ پیتے ہیں
تاکہ صبح کو اجابت بافراغت ہو۔ دودھ بذات ایک
مکمل غذا ہے اور نسبتاً زود ہضم ہے مگر جس طرح سے
کوئی اور غذا عین سونے سے قبل کھانے میں یہ اندیشہ
رہتا ہے کہ وہ معدہ میں رات کو غیر منہضم رہ کر شر کی

اسی طرح کم و بیش دودھ کے لئے بھی خطرہ ہے۔ ایک عام کلیہ یہ ہے کہ سونے سے قبل دو ڈھائی گھنٹے تک کسی قسم کی کوئی غذا خواہ خشک ہو یا تر معدہ میں داخل نہیں ہونی چاہیئے۔

(ج) بعض لوگ جب سیر و شکار میں جاتے ہیں تو عمدہ عمدہ مرغن کھانے خوب کھاتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ چلنے پھرنے میں سب ہضم ہو جائیں گے۔ بیشک جسمانی مشقت سے کھانا بالعموم خوب ہضم ہوتا ہے مگر یہ ان لوگوں کے لئے ہے جو روزمرہ جسمانی مشقت کے عادی ہوں مگر ان لوگوں کی جو سدا دماغی کام کرتے اور گھروں میں آرام سے رہتے ہیں حالت مختلف ہے۔ اُن کے جسم کی زیادہ تر قوت جو غذا کو ہضم کرنے میں صرف ہوتی حد سے زیادہ جسمانی مشقت کرنے سے کم ہو جاتی ہے اور تمام دن کا تھکا ہوا بدن کھانے کو ہضم کرنے سے عاری رہتا ہے اور بعض وقت بدہضمی ہو جاتی ہے پس جیسا کہ جسم

محنت اور بھاگ دوڑ سے تھک کر چور ہو جائے اس وقت ثقیل اور بھاری کھانوں کی جگہ ہلکی اور زود ہضم غذا کھانی چاہیے۔

۹۔ غذا کی مقدار

صحت کے متعلق جس قدر مسائل ہیں اُن میں سب سے زیادہ اہم غذا کی مقدار ہے اگر کسی خوش حال شخص کو یہ مشورہ دیا جائے کہ کچھ بوجھ لے کر تھوڑی دور چلا کرو تاکہ بدن میں طاقت آئے تو یہ ہرگز گوارا نہ ہوگا۔ البتہ لوگوں کو بالعموم یہ تمنا رہتی ہے کہ خوش ذائقہ کھانوں کی شکل میں زیادہ سے زیادہ وزن معدہ میں پہونچا دیا جائے۔ جس سے پیٹ پھول کر کُپا ہو جائے اور گھنٹوں تک جگہ سے نہ ہلا جائے خواہ اس کے بعد میں سوءِ ہضم کیوں نہ ہو اور اس طرزِ عمل سے مستقل طور پر صحت کو نقصان کیوں نہ پہونچ جائے۔

چنانچہ صدہا آدمی ایسے ملیں گے جو جوانی میں قوی الجثہ تھے اور ہیٹو کلب میں جب کھانے کا مقابلہ آپڑتا تھا تو سب کو مات دیا کرتے تھے مگر ابھی عمر کے چالیس سال بھی نہیں گزرے کہ اسہال کی شکایت سے سوکھ کر کانٹا ہوگئے ہیں معدہ میں کوئی چیز ٹھہرتی نہیں۔ اس پر بھی کھٹی ڈکاروں نے ناک میں دم کر رکھا ہے۔ ضعف کی یہ حالت ہے کہ چار قدم چلنے سے سانس چڑھ جاتا ہے اور وہ لوگ جو جوانی میں دُبلے پتلے اور ان کے ساتھیوں کے مقابل خستہ و خاشاک کے تھے کھانے پینے کی احتیاط کی وجہ سے بڑھاپے میں ربڑ کی گیند کی طرح اُچھلتے کودتے پھرتے ہیں بارہ بارہ گھنٹے کام کرتے ہیں اور تھکتے نہیں۔ یہ سب اس کی بدولت ہے کہ انھیں اپنے خدا داد پر قدرت رہی ہے اس لیے اُن کی جسمانی کمزوری کی تلافی اُن کی احتیاط نے کر دی۔ زیادہ نہیں تو اگر انسان کو اپنی قوت ذائقہ پر اس قدر قدرت حاصل

ہو جائے کہ وہ صرف اُسی مقدار میں کھانا کھائے جتنی
کہ اُس کا معدہ آسانی سے ہضم کر سکتا ہے تو شاید
ڈاکٹروں اور طبیبوں میڈیکل کالجوں اور طبیہ مدارس
کی ضرورت باقی نہ رہے ایک قصہ مشہور ہے کہ پیغمبرؐ
اسلام کی خدمت میں کسی بادشاہ نے علاج کرنے کے
لیے ایک طبیب بھیجا تھا وہ عرصہ تک حضور کی خدمت
رہا مگر کسی کو اُس کے علاج کرانے کی نوبت نہ آئی۔
اس لیے اُسے اس کے بادشاہ کے پاس واپس بھیج دیا
گیا۔ جب وہ اپنے ملک میں پہونچا تو اُس نے اپنے بادشاہ
سے کہا کہ اہل عرب کو جب تک بھوک نہیں لگتی تب تک
کھاتے نہیں اور جب بھوک باقی رہتی ہے تو کھانے سے
ہاتھ کھینچ لیتے ہیں اس لیے وہاں بیماری کا نام نہیں۔
غرض کہ ہر شخص کو جو تندرست رہنا چاہتا ہے اُسے
سب سے اوّل یہ اندازہ کرنا چاہیے کہ غذا کی کتنی
مقدار اُس کے جسم کی پرورش کے لئے کافی ہوتی ہے۔

اگر غذا کچھ بھی زیادہ ہوگی تو وہ معدہ میں غیر منہضم رہ کر جسم میں سمیت اور سمیت سے بیماری پیدا کرے گی ایک مثل مشہور رہے کہ دنیا میں بھوک سے اتنے لوگ نہیں مرتے ہیں جتنے کہ زیادہ کھانے سے مر جاتے ہیں۔

البتہ یہ ایک بدیہی امر ہے کہ بچپن اور جوانی میں انسان کو بہ مقابلہ ضعیفی کے غذا کی زیادہ مقدار کی ضرورت ہوتی ہے بعض لوگ عمر بڑھنے کے ساتھ جب اپنی بھوک میں کمی دیکھتے ہیں تو سخت پریشان ہوتے ہیں اور ایسی دواؤں کی تلاش میں رہتے ہیں جن سے بھوک لگے۔ حالاں کہ اگر وہ بتدریج اپنی خوراک گھٹاتے جائیں تو خوب تندرست و چست و چالاک رہیں۔

اس ملک میں ایک دستور یہ بھی ہے کہ جاڑوں کے موسم میں لوگ نہایت مرغن حلوے اور مقوی اور ثقیل غذائیں کھاتے ہیں عمدہ موسم ہونے کی وجہ سے

اُن کا فوری اثر تو ظاہر ہوتا نہیں مگر رفتہ رفتہ جسم میں
سمیت جمع ہوتی ہے حتیٰ کہ موسم بہار میں فساد لاتی ہے
یہی وجہ ہے کہ خشک خوراک لوگوں کو موسم بہار میں
بالعموم املتاس کے بڑے بڑے مسہل لینے پڑتے ہیں
جن کے لیئے منضج پینے میں ہفتے لگ جاتے ہیں اسہال
میں فضلہ خارج ہونے کے ساتھ آؤں آکر آنتوں میں
خراش پیدا کر دیتی ہے اور جسم کو کمزور کر دیتی ہے۔ نتیجہ
یہ ہوتا ہے کہ موسم سرما میں جو کچھ قوت یا حرارت عزیزی
جمع ہوئی تھی اس سے زیادہ موسم بہار میں جو عین نشو ونما
کا وقت ہوتا ہے خرچ ہو جاتی ہے۔ پس اگر جاڑوں
کے موسم میں غذاؤں اور مقوی دواؤں کا غیر معمولی
اہتمام نہ کیا جائے تو موسم بہار میں جسم خوب ہلکا پھلکا
رہتا ہے اور گرمیوں کے زمانے کا مقابلہ کرنے
کے لیئے کوئی خاص اہتمام کرنا نہیں پڑتا۔

۱۰۔ کھانے کے اوقات

صحت قایم رکھنے کے لئے سب سے زیادہ ضرورت یہ معلوم کرنے کی ہے کہ جسم کو غذا کی کس وقت ضرورت ہوتی ہے۔ ہندوستان میں صرف دو بار کھانے کا رواج تھا۔ بلکہ اصلی کھانا صرف دن کے وقت کا تھا اور اکثر لوگ صرف ایک ہی وقت کھاتے تھے اور اب تک کھاتے ہیں بعض لوگ شام کے وقت کھانا نہیں پکاتے۔ دن کا بچا ہوا کھانا رات کو کھا لیتے ہیں مگر جدید تمدن سے کم سے کم چار وقت اور زیادہ سے زیادہ آٹھ وقت کا رواج ہو گیا ہے جو معدہ کے لئے نہایت مضر ہے۔ جو لوگ عرصہ تک بار بار کھاتے ہیں انھیں اس کی عادت ہو جاتی ہے اور معین وقت پر بھوک بھی لگتی ہے۔ اور اس وقت نہ کھائیں تو طبیعت مضمحل ہو جاتی ہے

مگر واقعی طور پر بار بار کھانے سے صحت کو نقصان ہوتا ہے۔ کیونکہ کھانا پوری طور پر جزو بدن نہیں ہونے پاتا کہ دوسری قسط پہونچ جاتی ہے اس بارہ میں اعتراض ہو سکتا ہے کہ اہل یورپ تو بار بار کھانے سے خوب تندرست، مضبوط اور جفاکش ہو جاتے ہیں مگر ان میں اور ہندوستانیوں میں فرق یہ ہے کہ اوّل تو وہ ورزش اور جسمانی مشقت زیادہ کرتے ہیں اسکے علاوہ وہ لوگ بالعموم اعتدال کے ساتھ کھاتے ہیں اور ہماری طرح خوب تان کر نہیں کھاتے۔ مگر اب تو یورپ اور امریکہ میں بھی بعض اہل الرائے نے یہ تسلیم کر لیا ہے کہ کھانوں کی تعداد گھٹانی چاہئے چنانچہ امریکہ کی بعض کتابوں میں لکھا ہے کہ دن رات میں زیادہ سے زیادہ تین بار ورنہ دو بار کھانا چاہئے مگر یہ ہر شخص کی جداگانہ حالت پر ہے۔ مثلاً بچوں اور جوانوں کو صبح کے وقت بہت بھوک لگتی ہے اور

اس وقت انھیں ناشتہ نہ ملے تو کمزور ہو جاتے ہیں۔
اس لیے بچوں اور نو عمروں کو چھوڑ کر یہ کوشش
کرنی چاہیئے کہ دو تین بار سے زیادہ نہ کھایا جائے
اور اس بات کی عادت ڈالی جائے کہ جب تک ایک
وقت کی غذا کامل طور پر ہضم نہ ہو جائے قطعاً کچھ
نہ کھایا جائے۔ معدہ میں جب غذا پہونچتی ہے تو
ایک رقیق تیزاب معدہ کی دیواروں سے نکل کر
غذا کو تحلیل کرتا ہے۔ مگر جب تک کہ معدہ دیر تک
غذا سے خالی نہ رہے یہ عرق کافی مقدار میں پیدا
نہیں ہوتا۔ پس کافی مقدار میں یہ عرق پیدا کرنے کے
لیے، کھانے کے دو اوقات میں کافی وقفہ ہونا چاہیے
پھر یہ کہ ایک غذا معدہ میں پک رہی ہے اور ابھی
پوری طرح پکنے نہ پائی تھی کہ اوپر سے کچھ اور غذا
داخل ہو گئی اس سے کل غذا کا قوام بگڑ جاتا ہے،
کھانا دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ کچھ غیر منہضم رہ کر سڑتا ہے

سڑنے سے خون میں سمیت پیدا ہوتی ہے اور انسانی جسم، زکام، نمونیا، اسہال، پیچش وغیرہ قبول کرنے کے لئے ہر وقت تیار رہتا ہے اور ذرا سی بے احتیاطی سے مختلف قسم کے امراض کا شکار بن جاتا ہے غرضکہ ہر عمر کے لوگوں کو یہ یاد رکھنا چاہیئے کہ معدہ کے خالی اور بیکار رہنے میں جتنا وقت صرف ہوتا ہے وہ تمام جسم اور عام صحت کے لئے مفید ہے۔

۱۱۔ معدہ کی عمدہ حالت کا معیار

جو فضلہ معدہ سے خارج ہوتا ہے وہ اگر زیادہ بدبودار نہیں ہے تو سمجھنا چاہیئے کہ معدہ کی حالت اچھی ہے۔ جس قدر مرغن اور ثقیل غذائیں ہیں وہ دیر تک معدہ میں رہنے کی وجہ سے کچھ نہ کچھ سڑتی ہیں اس لئے بالعموم اُن کا فضلہ زیادہ بدبودار

ہوتا ہے۔ خوش حال لوگ غربا کی ہر چیز کو حقارت کی نظر سے دیکھتے ہیں مگر یہ عجیب بات ہے کہ ان کا فضلہ کم بدبودار ہوتا ہے اس لئے کہ وہ سادہ غذا سے تیار ہوتا ہے۔ ثقیل غذاؤں سے نہ صرف فضلہ بدبودار ہوتا ہے بلکہ اُس کا اثر چونکہ خون میں ہوجاتا ہے اس لئے جلد اور پسینہ اور سانس سب میں بدبو ہوجاتی ہے۔

۱۲ مقوی غذاؤں اور دواؤں سے صحت حاصل نہیں ہوتی

عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ مقوی غذاؤں اور دواؤں سے صحت حاصل ہوتی ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ دوا اُس وقت مُفید ہوتی ہے جب کسی مرض کی شکایت ہو۔ اور غذا اُس وقت مُفید ہوتی ہے جب اُس کے جزو بدن ہونے کا انتظام کیا جائے اگر ان امور کا خیال نہ رکھا جائے تو دوائیں اور

غذائیں دونوں مضر ہوتی ہیں اور مہذب اور شائستہ
انسان زیادہ انھیں دونوں چیزوں کے شکار بن
رہے ہیں ایک مشہور مقولہ ہے کہ بہت سے انسان
خود اپنے دانتوں سے اپنی قبر کھودتے ہیں یعنی
خوش ذائقہ ثقیل غذائیں اور پھر انھیں ہضم کرنے
کے لیے تیز دوائیں کھاکر اپنی صحتوں کو برباد کرتے
اور ہلاک ہو جاتے ہیں۔ یہ امر قابل لحاظ ہے کہ
دوا سے مرض دور ہوتا ہے اور غذا سے زندگی
قائم رہتی ہے۔ مگر جسم کی ایک خصوصیت یہ ہے
کہ جب تک کہ اس کی کامل صفائی کا انتظام اور اس
کے لیے تکلیف نہ اٹھائی جائے تب تک دوا یا
غذا کا استعمال بہت مفید نہیں ہے۔ دنیا میں بہت سی
چیزیں داموں سے خریدی جا سکتی ہیں مگر جس چیز کا
نام صحت ہے وہ صرف توجہ اور احتیاط، مشقت اور
تکلیف اٹھاکر جسم کو غلاظتوں سے پاک وصاف رکھنے

سے حاصل ہو سکتی ہیں۔ یہ مشقت اور تکلیف جو صحت کے لیے اٹھائی جاتی ہے چند روز بعد اس قدر پر لطف ہو جاتی ہے کہ انسان کو اس کے بغیر چین نہیں آتا۔

۱۳۔ پینے کی چیزیں

ان میں سب سے اوّل نمبر پانی کا ہے۔
جسم انسانی میں چونکہ پانی کا حصہ زیادہ ہے اور ہر وقت تحلیل ہوتا رہتا ہے اس لیے جسم کو اس کی ضرورت بمقابلہ غذا کے زیادہ ہے بغیر غذا کے انسان ہفتوں تک بلکہ بعض وقت مہینوں تک زندہ رہ سکتا ہے مگر پانی کے بغیر چند دنوں ہی میں زندگی کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ ممکن ہے کہ بعض لوگ خالص پانی نہ پی کر زیادہ عرصہ تک زندہ رہیں مگر بعض غذائیں چونکہ رقیق ہوتی ہیں اس لیے اُن کے ذریعہ پانی جسم میں پہونچتا رہتا ہے

بہر حال غرض یہ ہے کہ پانی جسم انسانی کے لئے ایک لازمی چیز ہے۔ مگر کھانا کھاتے وقت جس طریقہ سے وہ بار بار پیا جاتا ہے اس سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ کھانے کو محض جلد سے جلد معدہ میں اتارنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے اور اس سے لعاب دہن کا کام لیا جاتا ہے۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ تمام تر غذا جو کھائی جائے اُسے اوّل لعاب دہن سے منہ میں پوری طرح حل کیا جائے حتیٰ کہ رقیق ہو کر وہ اُتر جائے۔ کھانا کھاتے وقت زیادہ پانی پینے سے ایک یہ بھی نقصان ہوتا ہے کہ معدہ میں جب پانی کی مقدار غذا سے زیادہ ہو جاتی ہے تو معدہ کا لعاب کمزور ہو جاتا ہے اور کھانے کو عمدگی سے حل نہیں کر سکتا۔ پس ضرورت ہے کہ غذا کے وقت کم سے کم پانی پیا جائے یا بالکل نہ پیا جائے۔

۱۴- پانی پینے کے اوقات

معدہ کے نیچے کے حصّہ میں ایک سُوراخ ہے
جس میں سے ہو کر پانی اور غذا آنتوں میں اُتر جاتے
ہیں۔ اس سوراخ پر ایک ڈھکنا لگا ہوا ہے جو غیر
منہضم غذا کو آنتوں میں نہیں اُترنے دیتا اور جب
تک کہ کھانا نہ ہضم ہو جائے یہ ڈھکنا آنتوں کے دہانے
کو بند رکھتا ہے۔ پس اگر غذا کے ساتھ زیادہ پانی
پیا جاتا ہے تو وہ پانی بھی آنتوں میں نہیں اُترتا بلکہ
غذا کے ساتھ معدہ میں اُس وقت تک موجود رہتا
ہے جب تک کہ کھانا پوری طرح ہضم نہ ہو۔ چنانچہ
کھانے کے ساتھ پانی کی زیادہ مقدار ہضم میں مزاحمت
کرتی ہے اور انسان کی پیاس بھی نہیں بجھاتی۔ رمضان
شریف میں افطار کے وقت چونکہ پانی کے ساتھ کچھ غذا
بھی ہوتی ہے اس لیے، اس غذا کی وجہ سے پانی معدہ

میں قید ہو جاتا ہے اور پیاس کو بھی نہیں بجھاتا۔ البتہ خلوئے معدہ میں جب صرف پانی پیا جاتا ہے تو وہ پون گھنٹہ یا ایک گھنٹہ میں معدہ میں سے اُتر کر آنتوں میں پہونچ جاتا ہے اور آنتوں کے ذریعہ تمام جسم میں پھیل کر پیاس کو بجھا دیتا ہے یہی وجہ ہے کہ اگر صرف پانی سے روزہ افطار کیا جائے تو اس سے پیاس بجھ جاتی ہے۔ معدہ دُھل کر صاف ہو جاتا ہے اور اس کے ایک گھنٹہ بعد کھانا کھایا جائے تو رغبت سے کھایا جاتا ہے اور پھر اُس کھانے میں زیادہ پانی پینے کی ضرورت نہیں ہوتی۔

پانی پینے کی دو غرضیں ہیں۔ جملہ اعضائے جسم میں ضروری مقدار میں پانی پہونچانا اور معدہ کی غلاظتوں کو دھو کر صاف کرنا ان دونوں اغراض کے حصول کے لیے پانی پینے کے بہترین اوقات حسب ذیل ہو سکتے ہیں:-

(الف) صبح اُٹھ کر نیم گرم یا تازہ یا ٹھنڈا پانی موسم کے مطابق اپنی رغبت کے اعتبار سے تھوڑا تھوڑا کرکے پینا۔ اس سے معدہ خوب دُھل کر صاف ہو جاتا ہے اور اجابت کھل کر ہوتی ہے۔ پانی پینے کے بعد ناشتہ وغیرہ کیا جائے یا نہ کیا جائے۔

(ب) دن کے کھانے سے ایک گھنٹہ قبل پانی پینا جب کہ پیاس بھی ہو۔ اس سے معدہ صاف ہو جاتا ہے اور کھانے کے کھاتے وقت زیادہ پیاس نہیں لگتی۔

(ج) کھانا کھانے کے ڈھائی تین گھنٹہ کے بعد جب کھانا ہضم ہو کر آنتوں میں اُتر جائے پانی حسب خواہش و ضرورت پینا۔

(د) اسی طرح رغبت کے مطابق ہر کھانے سے قبل اور اُس کے کامل ہضم کے بعد معدہ کو صاف کرنے کے لئے پانی پینا۔

۱۵۔ چاء و سوڈا وغیرہ

یورپین تمدن کے ساتھ چاء وغیرہ کا بہت زیادہ رواج ہوگیا ہے اور سمجھا جاتا ہے کہ یہ چیزیں ہاضم اور مفید ہیں۔ مگر اب خود اہل یورپ نے تسلیم کرلیا ہے کہ ان اشیاء میں مضرت زیادہ اور منفعت کم ہے۔ بلکہ واقعہ یہ ہے کہ ان چیزوں کا رواج زیادہ تیز ذائقہ کی وجہ سے ہے ورنہ در اصل صاف شفاف اور سادہ پانی سے زیادہ کوئی چیز مفید اور عمدہ نہیں ہوسکتی۔ ویلنٹائن ینگ ایک مشہور امریکن ڈاکٹر کی رائے ہے کہ شکر دار چاء کے ساتھ مکھن اور توس کھانا نہایت مضر ہے۔ مختلف قسم کے کیک جو چاء کے ساتھ کھائے جاتے ہیں وہ نشاستہ کو معدہ میں ایسی حالت میں پہنچاتے ہیں کہ اُن کا ہضم کرنا دشوار ہو جاتا ہے۔ پھر چاء کی

کی ہیئت سے ہضم میں طرح طرح کی دقتیں پیش آتی ہیں
اور معدہ پر طاقت سے زیادہ بار پڑنے سے
تندرست اور لحیم شحیم اشخاص بعض وقت کمزور ہو کر
نحیف الجثہ ہو جاتے ہیں۔ تاہم اگر چاء کا زیادہ شوق
ہو تو دو غذاؤں کے درمیان مثلاً سہ پہر یا شام کو
بغیر شکر ملائے ہوئے خفیف مقدار میں پی لی جائے
تو چنداں مضائقہ نہیں۔ مگر بچوں کو خاص طور پر چاء
پینے سے محفوظ رکھنا چاہیئے۔

۱۶-اجابت کے اوقات

کھانا ہضم ہونے کے بعد اب فضلہ خارج ہونے
کا وقت آتا ہے۔ بعض لوگ کھانا اس قسم کا کھاتے
ہیں اور اس طرح کھاتے ہیں کہ پھر بہت دیر تک کھانے
کی ضرورت باقی نہ رہے۔ یہ بڑی غلطی ہے کیونکہ
اس سے معدہ اور آنتوں پر زیادہ بار پڑتا ہے

اور غذا دیر تک جسم کے اندر رہنے سے سڑتی ہے۔ اس لئے ضرورت ہے کہ ہلکا کھانا اتنی مقدار میں کھایا جائے کہ وہ جلد سے جلد ہضم ہو اور اس کا فضلہ خارج ہو جائے۔

ہندوستان میں اجابت کا بہترین وقت صبح کا سمجھا جاتا ہے۔ اور بلاشبہ یہ بہترین وقت ہے۔ اس وقت فارغ ہو جانے سے طبیعت خوب ہلکی ہو جاتی ہے۔ مگر ہر شخص کی آنتیں ایسی نہیں ہوتیں کہ علی الصباح فضلہ خارج کر دیں۔ ایسے لوگ علی الصباح فارغ نہ ہونے کی وجہ سے نہایت پریشان رہتے ہیں اور یہ سمجھکر کہ انھیں قبض ہے اطبا، اور ڈاکٹروں سے رجوع کرتے ہیں اور طرح طرح کی دوائیں کھاتے ہیں جن سے بالآخر نقصان ہوتا ہے۔ واقعہ یہ ہے کہ اجابت کا قدرتی وقت وہ ہے جب کہ معدہ میں غذا پہونچنے سے آنتیں دبیں اور فضلہ کو خارج کریں

اس اعتبار سے اگر صبح کے ناشتہ کے بعد کسی شخص کو اجابت ہو جایا کرے تو اُس کو غنیمت سمجھنا چاہیئے۔ اکثر لوگ غذا کے بعد اجابت ہونے کو معدہ کے ضعف سے تعبیر کرتے ہیں اور اُس کا علاج کرتے ہیں۔ حالاں کہ یہ غلطی ہے۔

اِس کے علاوہ جن لوگوں کو کئی بار اجابت ہوتی ہے وہ بھی اسے ضعف معدہ کا نتیجہ سمجھتے ہیں حالانکہ دن رات میں صرف ایک بار فضلہ خارج ہونے سے یہ اچھا ہے کہ وہ زیادہ عرصہ تک آنتوں میں نہ رہے اور کئی بار خارج ہو۔ آنتوں کے نیچے کے حصہ میں فضلہ کے زیادہ عرصہ تک ٹھہرنے سے اُس کا کچھ حصہ خون میں شامل ہو کر جسم کو نقصان پہونچاتا ہے۔ اور یہی ایک قسم کا قبض ہے۔ جن لوگوں کو قبض ہوا کرے محض ہلکی غذاؤں اور ورزشوں کے ذریعہ سے اسکا علاج کرنا چاہیئے اور دواؤں کے کھانے کے قصہ

میں نہ پڑنا چاہیے۔

۱۷۔ فضلہ خارج کرنے کا طریقہ

اس کے لئے ہندوستان میں خوشحال لوگ قدمچوں پر بیٹھتے ہیں اور غربا جنگل میں جاتے ہیں۔ غربا، چونکہ زمین پر بیٹھتے ہیں اس لئے انھیں ایک طرف کا جسم اونچا کرنا پڑتا ہے اور دوسری طرف کا جسم جھکانا پڑتا ہے اور یہ فضلہ خارج کرنے کی بہترین شکل ہے۔ جب سے ہندوستان میں یوریپن تمدن آیا ہے یہاں کموڈ یا پاٹ کا رواج ہوگیا ہے مگر فضلہ خارج کرنے کے لئے یہ بدترین چیز ہے انسان اس پر کرسی کی طرح بیٹھتا ہے۔ معدہ پر چونکہ رانوں کا دباؤ نہیں پڑتا اس لئے کچھ فضلہ خارج ہونے سے رہ جاتا ہے۔ جو اصحاب یوریپن تہذیب کے دلدادہ ہیں وہ ہماری اس گذارش کو غلط سمجھیں گے

مگر جب وہ اہلِ یورپ اور امریکہ کی جدید کتابیں ملاحظہ فرمائیں گے تو اُنھیں خود معلوم ہو جائے گا کہ اب وہاں بھی کموڈ کا استعمال پُرانے طریقے سے اچھا نہیں سمجھا جاتا۔ چنانچہ کموڈ کا یہ نقص رفع کرنے کے لیے اُس کے سامنے ایک چوکی رکھدی جاتی ہے جب پر ٹانگیں اُٹھا کر رکھنے سے رانوں سے آنتیں دبتی ہیں اور فضلہ خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں۔ پس جو اصحاب پتلون پہن کر غسل خانہ جاتے ہیں وہ کموڈ کے ساتھ اس چوکی کا اضافہ کر دیں اور جو سونے کے کپڑوں میں جاتے ہیں وہ اگر کموڈ استعمال کرتے ہیں تو ہندوستانی طریقہ پر اُس پر بیٹھکر فراغت حاصل کیا کریں۔

۱۸۔ مُنہ کی صفائی

اب تک جو کچھ عرض کیا گیا وہ جسم کی اندرونی صفائی کے متعلق تھا۔ اب بیرونی صفائی کے متعلق ہر منا

کیا جائے گا۔ جس میں منہ کی صفائی بھی شامل ہے۔ جو
غذا جسم میں داخل ہوتی ہے اس کا دروازہ منہ ہے
ہر شخص کی یہ کوشش ہوتی ہے کہ جو چیز جسم کے اندر غذا
کی شکل میں داخل ہو وہ پاک وصاف اور خوشبودار ہو
اس لئے لوگ اپنے کھانے کو خوشبودار چیزوں میں بھونتے
اور پکاتے ہیں مگر کتنے لوگ ایسے ہیں کہ جو جسم کے دروازے
یعنی منہ کو صاف رکھتے ہیں تاکہ اس کی غلاظتیں کھانے میں لپٹ
کر جسم کے اندر داخل نہ ہونے پائیں جب کوئی شخص کسی بدبودار
مقام سے گزرتا ہے تو اپنی ناک بند کر لیتا ہے مگر چونکہ
خود انسان کے منہ کی بدبو اس کی ناک تک نہیں پہونچتی
اس لئے اُسے اس امر کا بالکل اندازہ نہیں ہوتا کہ اس
کے جسم کے بہترین مقام میں کس قدر غلاظتیں بھری پڑی
ہیں جو اس کی صحت کو ہر وقت برباد کرتی رہتی ہیں بڑی
دقت یہ ہے کہ منہ کی بدبو دوسرے لوگوں کو جو قریب
ہوتے ہیں یا جن سے بات کی جاتی ہے سخت ناگوار ہوتی ہے

مگر وہ لحاظ کی وجہ سے کچھ کہہ نہیں سکتے اس لئے انسان کو بالعموم اپنے اس نقص کا پتہ بھی نہیں چلتا۔ پس جب تک کہ منہ کی صفائی کی طرف نہایت خاص طور پہ توجہ نہ کی جائے اس میں کچھ نہ کچھ غلاظت اور بدبو ضرور رہتی ہے۔

۱۹۔ دانت

یہ واضح رہے کہ بجز اس صورت کے کہ معدہ خراب ہو عام طور پر دانتوں کے صاف نہ رہنے سے منہ میں بدبو پیدا ہو جاتی ہے۔ دانت اگر صاف رہیں تو بہترین نعمت ہیں اگر وہ غلیظ ہوں تو صحت کے لئے بدترین چیز ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ اُن کے وجود سے تنگ آ کر اُکھڑوا دیا جاتا ہے۔ کچھ عرصہ تک دانتوں کا اُکھڑوانا بہت اچھا سمجھا گیا مگر اب پھر اُن کا قایم رہنا مگر اسی کے ساتھ اُن کا خوب صاف رکھنا اچھا سمجھا جاتا ہے

مسوڑوں میں دوران خون ہوتا ہے اور اس سے
دانت مضبوط رہتے ہیں۔ اور سب سے آخر نمبر پہ
دانتوں کا کسی منجن وغیرہ سے مانجنا اور انھیں چمکانا
ہے۔ ہندوستان میں ہزاروں قسم کے منجن استعمال
ہوتے ہیں جو بالعموم کم داموں کے ہوتے ہیں۔ البتہ
انگریزی منجنوں میں بہت دام صرف ہوتے ہیں۔ ذیل
میں ایک انگریزی منجن کا نسخہ درج کیا جاتا ہے جو
دانتوں کے ایک بہت بڑے ماہر کا مجرب ہے۔
مگر نہایت سادہ اور ارزاں ہے۔ یہ آٹھ آنہ کا
نسخہ اندازاً ایک سال تک کام دے گا۔

انگریزی منجن کا نسخہ

Precipated Chalk — 2½ oz
Carbonate of magnesia — 1 oz
Orris Root — ½ oz

دانتوں کی پہلی صفائی تو یہ ہے کہ کھانا کھانے
کے بعد اُن کے درمیانی خلا میں جو غذا رہ گئی ہو
اسے نکال دیا جائے۔ اس کے لئے مختلف قسم کی
خلالیں استعمال ہوتی ہیں۔ مگر بہترین خلال وہ ہے
جو خوب نرم ہو اور مسوڑوں کو نقصان نہ پہونچائے۔
دوسری ضروری چیز یہ ہے کہ دانتوں کی جڑوں
میں میل نہ جمنے پائے اور جس قدر جم جائے اُسے
اکھڑوا کر صاف کرا دیا جائے یہ کام آجکل ڈنٹسٹ
یعنی دانت صاف کرنے والے لوگ کرتے ہیں۔
تیسری ضروری چیز یہ ہے کہ مسوڑوں کو انگلی،
مسواک یا برش سے دبا یا جائے اور رگڑا جائے
تاکہ وہ سخت رہیں۔ اس کے لئے، اوپر کے مسوڑوں
کو انگلی سے اوپر سے نیچے کو دبانا چاہیے اور نیچے
کے مسوڑوں کو نیچے کی طرف سے اوپر کو دبانا چاہیے
یہ مسوڑوں کی ایک قسم کی ورزش ہے۔

باوجود ان احتیاطوں کے اگر مسوڑے میں درد ہو تو
گرم پانی میں نمک ڈال کر غرغرہ کر لیا جائے یا ٹنکچر آیوڈین
مسوڑوں کو لگائی جائے مگر جب دانت کی جڑ خراب
ہو جائے اس میں سے پیپ نکلتی ہو، تو پھر دانت کا
قایم رہنا صحت کے لیئے سراسر مضر ہے کیونکہ پیپ
اور غلاظت معدہ میں پہونچکر پھر خون کے ذریعہ سے
تمام جسم میں پھیل کر طرح طرح کے امراض پیدا کرتی ہے
اس لیئے جلد سے جلد کسی ہوشیار دانت کے معالج سے
رجوع کیا جائے۔

۲۰۔ پائیریا

دانت کی جڑ میں سے جب پیپ نکلتی ہے تو
اس مرض کو پائیریا کہتے ہیں جو اس زمانہ میں دانتوں
کا بدترین مرض سمجھا جاتا ہے اور جسم میں طرح طرح
کے امراض پیدا کرتا ہے۔ اس مرض کے علاج کے

مدعی تو صدہا آدمی ہیں مگر واقعہ یہ ہے کہ اس کا دفعیہ شاذ و نادر ہوتا ہے۔ بعض ڈاکٹر پچکاری کے ذریعہ سے مسوڑوں میں دوائیں پہونچاتے ہیں۔ بعض پینے کی دوا دیتے ہیں مگر واقعہ یہ ہے کہ ہندوستان میں شاید دوچار ماہرِ فن ایسے ہوں جو اس خبیث مرض کو ان طریقوں سے دفع کر سکتے ہوں۔ دانتوں کی معمولی صفائی یا علاج سے ہرگز یہ مرض نہیں جاتا۔ اب تک جہانتک ہمیں معلوم ہے اس مرض کو صرف وہی ماہر فن دور کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں جو ایک ایک دانت کی جڑ کی صفائی میں کم سے کم پندرہ بیس منٹ صرف کرتے ہیں۔ پس اگر اس قسم کے معالج دستیاب نہ ہوں تو بہتر یہ ہے کہ پائیریا کے دانت کو نکلوا دیا جائے۔

۱۲۔ جلد کی ضرورت

انسان کو مثل دیگر جاندار مخلوق کے جلد اس لئے دی گئی ہے

کہ اس کے ذریعہ جسم کو سردی اور گرمی سے محفوظ رکھے. تمدن
کے نقصانات میں سے انسان کو ایک نقصان یہ پہونچا ہے
کہ کپڑے کے استعمال نے اس کی جلد کو بیکار کر دیا جلد میں
بہت باریک مسامات ہیں جن میں سے جسم کا اندرونی فضلہ
اور پسینہ خارج ہوتا رہتا ہے اور باہر سے ہوا نفوذ کرتی
رہتی ہے جب بیرونی ہوا میں سردی ہوتی ہے تو یہ مسامات
مثل کواڑوں کے کھل جاتے ہیں۔ مگر جسم پر مسلسل کپڑا رہنے
سے جلد کو اس بات کی ضرورت نہیں ہوتی کہ وہ سردی روکنے
کے لئے اپنے مسامات یا کواڑوں کو بند کرے. نتیجہ یہ ہوتا ہے
کہ بیکار رہنے سے رفتہ رفتہ جلد کمزور ہو جاتی ہے اور اس
کے مسامات سردی کے وقت ٹھیک کام نہیں دیتے۔ اور
اگر سردی کے وقت کپڑا کافی نہ ہو تو زکام، نمونیا اور طرح
طرح کے امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ لوگ سمجھتے ہیں کہ انسان نے
کپڑا اس لئے ایجاد کیا کہ اس کے ذریعہ جسم کو سردی گرمی سے
محفوظ رکھے۔ حالانکہ واقعہ یہ ہے کہ انسان نے کپڑے کو

محض آرائش کے لئے رائج کیا تھا جو رفتہ رفتہ ضروریات زندگی میں داخل ہو گیا۔ اس دعوے کا ثبوت اُن وحشیوں سے ملتا ہے جو جنگلوں میں مدام ننگے رہتے ہیں۔ ان لوگوں کو جب کہیں سے کپڑا یا پوستین مل جاتا ہے تو وہ سردی کے وقت اُسے استعمال نہیں کرتے بلکہ جب کوئی جشن یا خوشی کا موقع ہو تب اُسے اوڑھتے یا پہنتے ہیں۔ رفتہ رفتہ جلد کو اس کی عادت ہو جاتی ہے۔ اس کے مسامات یا کھڑکیاں معطل رہتے رہتے بیکار ہو جاتی ہیں۔ اُس وقت انسان مجبور ہو جاتا ہے کہ وہ ہر وقت اپنے بدن پر کپڑا رکھے۔

دوسرا نقصان جسم کو چھپانے سے یہ پہونچتا ہے کہ چونکہ جسم کپڑے کے اندر نظر نہیں آتا اس لئے اس کا عیب وصواب کچھ نہیں معلوم ہوتا اور بجائے اسکے کہ انسان اپنے جسم کو خوبصورت بنانے کے لئے ورزش اور اس کی صفائی کرے وہ خوشنما کپڑے بنوانے اور انھیں صاف رکھنے میں مصروف رہتا ہے اور اسی کو اپنی خوبصورتی سمجھتا ہے چنانچہ ایسے لوگ بکثرت موجود ہیں

جو بغیر نہائے ہوئے کپڑے بدل کر انھیں دھلنے کے لئے بھیج دیتے ہیں جس کے معنی صاف طور پر یہ ہوتے ہیں کہ اپنے جسم اور اپنی جلد کے مقابلہ میں انھیں اپنے کپڑے زیادہ عزیز ہوتے ہیں۔ مگر یہ سب اس بات کا نتیجہ ہے کہ بالعموم لوگوں کو اپنی جلد کی اہمیت نہیں معلوم ہوتی۔

۲۲۔ جلد کا فعل

جیسا کہ اوپر عرض کیا گیا، جلد کے باریک مسامات میں سے پسینہ کے ساتھ جسم کا فضلہ یا میل خارج ہوتا رہتا ہے جس سے خون صاف رہتا ہے۔ اس کے علاوہ باہر کی آکسیجن ہوا جو زندگی بخش ہے۔ نہ صرف ناک اور منھ سے جسم میں داخل ہوتی ہے بلکہ جسم کے مسامات میں نفوذ کر کے جسم کے اندرونی حصہ میں پہونچ جاتی ہے اور خون کو صاف کرتی رہتی ہے۔ اس کا تجربہ اس طرح پر ہو سکتا ہے کہ تمام جسم پر اگر مٹی کا موٹا لیپ کر دیا جائے اور صرف منھ اور ناک کو کھلا

چھوڑ دیا جائے تو انسان کا دم گھٹنے لگتا ہے حتیٰ کہ اگر سر کو
چھوڑ کر کل جسم زمین میں دبا دیا جائے تو موت واقع ہو جاتی
ہے۔ اس سے یہ نتیجہ نکل سکتا ہے کہ جلد کو بند رکھنے سے
انسانی صحت کو کس قدر نقصان پہونچتا ہے۔

۲۱۔ جسم کی صفائی

پس جسم کے بیرونی حصّہ کے متعلق سب سے زیادہ
ضروری امر یہ ہے کہ چوبیس گھنٹے میں ایک بار کل جسم کو
دھویا جائے۔ چنانچہ انگریزوں کے اسپتالوں میں خواہ کیسا
ہی مرض کیوں نہ ہو۔ علی الصباح ہر مریض کے کل کپڑے
اتار کر پلنگ پر پڑے ہوئے اس کے بدن کے ایک ایک
حصّہ کو اسپنج سے دھو دھو کر خشک کیا جاتا ہے جب ایک
طرف کا جسم اس طرح صاف ہو جاتا ہے تو اس کی کروٹ بدل
کر دوسری طرف دھو دھو کر اسے سکھایا جاتا ہے حتیٰ کہ ہر ہر
عضو میل و غلاظت سے پاک و صاف ہو جاتا ہے اور کل مسامات

خوب صاف ہو کر اپنا فعل عمدگی سے جاری رکھ سکتے ہیں۔ اب وہ اصحاب جو خدا کے فضل سے تندرست ہیں خود دیکھ سکتے ہیں کہ ایسے مریضوں کے مقابلہ میں جو خود کروٹ نہیں بدل سکتے اُن کے لیے روزانہ نہا لینا کس قدر سہل ہے۔ افسوس ہے کہ ہماری تعلیمی درسگاہوں میں غسل کے متعلق کوئی خاص اہتمام نہیں ہوتا۔ ایک طرف تو ورزشوں کا انتظام کر کے یہ کوشش کی جاتی ہے کہ بچّوں کو خوب پسینہ آوے مگر پسینہ کے ساتھ جو میل نکل کر مسامات کے مُنہ بند کر دیتا ہے اور خون کے ساتھ مل کر پھر اس میں شامل ہو جاتا ہے اُسے دور کرنے کا کوئی انتظام نہیں کیا جاتا اور نہ شروع سے گھروں میں بچّوں کو یہ تربیت دی جاتی ہے کہ وہ اپنے بدن کو روزانہ صاف کریں۔

غسل

اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ جسم کو کیسے پانی سے دھویا جائے گرم پانی سے یا ٹھنڈے سے اس کے متعلق

مختلف لوگوں کی مختلف رائیں ہیں مگر کثرت رائے اسی پر ہے کہ جتنی حرارت جسم کی ہوتی ہے اسی قدر حرارت اس پانی کی ہو جس سے غسل کیا جاتا ہے۔ نہ کم نہ زیادہ اور چونکہ کنوئیں سے نکلا ہوا تازہ پانی تقریباً جسم کی حرارت کے مساوی گرم ہوتا ہے اس لئے تازہ پانی سے نہانا بہترین سمجھا گیا ہے۔

بعض لوگ گرم پانی سے نہانا مفید سمجھتے ہیں۔ مگر یہ لوگ بالعموم خوشحال ہوتے ہیں یا خوش حال لوگوں کے سے عادات رکھتے ہیں۔ گرم پانی سے نہانے میں یہ دقت ہے کہ اس کا انتظام آسانی سے نہیں ہو سکتا یہی وجہ ہے کہ گرم پانی سے نہانے والے لوگ بالعموم دیر میں نہاتے ہیں اور جو بہت پابند ہیں وہ ہفتہ میں ایک بار نہاتے ہیں۔ گرم پانی سے نہانے والوں کو مکان کے اندر جہاں ہوا نہ آتی ہو نہانا ضروری ہے اور نہانے کے کچھ دیر بعد تک مکان کے اندر ٹھہرنا چاہیئے ورنہ اندیشہ ہوتا ہے کہ جسم کے مسامات کو جو گرمی سے پھیل جاتے

ہیں سرد ہوا سے نقصان نہ پہونچ جائے۔ چنانچہ یورپ
میں جو حمام اعلیٰ درجہ کے ہیں اُن میں یہ اہتمام ہے کہ گرم
پانی سے نہانے کے ختم پر ایسا انتظام کیا جاتا ہے کہ پانی کی
حرارت رفتہ رفتہ گھٹتی جائے حتیٰ کہ آخر میں پانی ٹھنڈا معلوم
ہونے لگے۔ اس سرد پانی سے جسم کے مسامات بند ہو جاتے
ہیں اور پھر باہر سرد ہوا میں نکلنے میں اندیشہ باقی نہیں رہتا۔

اب سب سے آخر میں سرد پانی کا نمبر آتا ہے۔ سرد پانی
سے نہانا اگرچہ گرمیوں کے علاوہ ہر موسم میں ناگوار اور بظاہر
تکلیف دہ ہے مگر فی الواقع جسم کے لیے وہ نہایت قوت بخش
ہے۔ جس وقت جسم پر سرد پانی پڑتا ہے تو جلد کے مسامات
سردی روکنے کے لئے بند ہو جاتے ہیں اور اس طرح دفعتاً
مسامات کی کھڑکیاں بند ہونے سے جلد میں ایک حرکت اور
حرکت سے حرارت پیدا ہوتی ہے۔ جلد کی طرف خون کا
دوران ہوتا ہے جو نہایت خوشگوار اور صحت کے لئے
مفید ہوتا ہے۔ جن لوگوں کا نظام عصبی کمزور رہتا ہے اور

اس کی وجہ سے وہ طرح طرح کے امراض میں مبتلا رہتے
ہیں۔ اُن کے لیے ڈاکٹر اکثر یہ تجویز کرتے ہیں کہ ان کے
سر اور ریڑھ (کمر) کی ہڈی پر ٹھنڈا پانی دھار سے
یا مشک سے یا فوّارہ سے ڈالا جائے۔ سُنا جاتا ہے کہ اس سے
جسم میں ایک قسم کی برقی رو پیدا ہوتی ہے جو صحت کیلیے
نہایت مُفید ہے۔ پس اوسط درجہ کی صحت کے لوگوں کے
اور بالخصوص اُن لوگوں کے لیے جو دماغی کام کرتے ہیں
یہ مناسب ہے کہ علی الصباح وہ سب سے اوّل ایک دو
لوٹے ٹھنڈے پانی کے سر اور کمر پر دھار سے ڈالیں اور
اس کے بعد جسم کو معمولی طور پر دھوئیں۔ آجکل صابن سے
بدن دھونے کا رواج ہے مگر جس کثرت سے صابن کا
استعمال کیا جاتا ہے اس قدر ضرورت نہیں۔ کیونکہ مصنوعی
چیزوں میں جہاں بہت سی خوبیاں ہیں، ہاں کچھ نہ کچھ
مضرتیں بھی ہیں۔ اس لیے صابون سے بدن ضرور صاف
کیا جائے مگر بہت افراط سے صابون کا استعمال کرنا

کرنا غیر ضروری ہے۔

نہانے کے قبل بغلوں اور جنگاسوں وغیرہ سے میل خوب صاف کرنا چاہیے۔ نہانے کے بعد بدن پونچھا جاتا ہے۔ بعض لوگ اس امر پر زور دیتے ہیں کہ جسم کو تولیا سے اس قدر رگڑا جائے کہ جلد سُرخ ہو جائے انگریزی میں مُلر (Muller) کی ایک کتاب جسمانی ورزشوں کے متعلق ہے جس میں نہانے کے بعد کے لیے جسم کی مالش کی ورزشیں دی گئی ہیں۔ وہ نہایت عمدہ ورزشیں ہیں۔ لیکن اگر کسی شخص کو مالش کی ورزشیں کرنے کی فرصت نہ ہو تو سب سے زیادہ سہل یہ ہے کہ بدن خشک کرنے کے بعد جسم کے تمام حصّوں کو صرف ہاتھوں سے خوب رگڑا جائے حتیٰ کہ جسم میں گرمی محسوس ہو۔ اس طریقہ سے جسم پر سے میل بھی اترتا ہے۔ اگر میل زیادہ مقدار میں اُترے تو اُس کے بعد دو لوٹے پانی ڈالکر بدن پھر صاف کیا جا سکتا ہے۔ نہانے کے بعد ایک اور امر کی ضرورت ہے۔

وہ یہ کہ پاؤں کی اُنگلیوں اور تلووں کو رگڑ کر خوب اچھی طرح میل سے صاف کیا جائے۔ لوگ پاؤں صاف کرنے کی طرف بالعموم توجہ نہیں کرتے اور پاؤں کے ساتھ ایسا برتاؤ کرتے ہیں کہ گویا اُن کے بدن کے اجزا نہیں ہیں۔ حالانکہ صحت کا انحصار جس طرح اور اعضا جسم کی صفائی پر ہے اسی طرح پاؤں کی صفائی پر بھی ہے۔ بالخصوص جبکہ پاؤں بالعموم زیادہ میلے ہو جاتے ہیں۔

البتہ سرد پانی سے نہانے میں چونکہ جسم کا میل اچھی طرح صاف نہیں ہوتا اس لئے جو لوگ روزانہ سرد پانی سے نہاتے ہیں وہ ہفتہ میں ایک بار گرم پانی سے نہالیں تو بہتر ہے کیونکہ گرم پانی سے میل اچھی طرح دور ہوتا ہے۔

مضامین مندرجہ بالا پر ایک تبصرہ

یہ سلسلۂ مضامین اگرچہ آج سے ۲۰ برس پہلے لکھا گیا تھا لیکن آج بھی ہندوستان نے صحت اور تندرستی میں وہ ترقی نہیں کی جس کی ضرورت ہے کوئی قوم مہذب اور شائستہ نہیں بن سکتی جب تک کہ وہ قوانینِ صحت پر عمل نہ کرے۔ ان مضامین کے پڑھنے سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ غذا کی اصلاح اور ترقی کے بغیر ہماری صحت کا مسئلہ حل نہیں ہو سکتا ہمارے ملک کی آبادی ہر دس سال کی مردم شماری کے بعد بڑھتی ہوئی نظر آتی ہے۔ سنہ ۱۹۴۱ء کی گذشتہ مردم شماری کی رپورٹ بتاتی ہے کہ ہندوستان میں مجموعی حیثیت سے ۱۵ فی صدی آبادی کا اضافہ ہوا۔ اب اس بات پر غور کرنا ہے کہ کیا آبادی کی ترقی کی رفتار کے ساتھ ہماری زمین کے اندر غذا کے وسیلوں کو وسیع کرنے کی صلاحیت بھی موجود ہے اور پیداوار کی کمی کی وجہ سے بڑھتی ہوئی آبادی کو غذا کی کمی کی تکلیف تو اٹھانی نہیں پڑتی

اس کی تحقیقات کے لیے حکومت نے کچھ عرصہ ہوا سر جان میگا کی
زیر نگرانی چھ سو ڈاکٹروں کی ایک تحقیقاتی کمیٹی مقرر کی تھی
اس تحقیقات سے معلوم ہوا تھا۔ صرف ۳۹ فی صد آدمیوں کو
کافی غذا مل رہی تھی۔ ۴۱ فی صد کو کم غذا مل رہی تھی اور ۲۰
فی صد ایسے تھے جن کو بہت خراب غذا مل رہی تھی۔ بنگال کا تناسب
سب سے خراب تھا یعنی علی الترتیب ۲۲ فی صد، ۴۷ فی صد اور
۳۱ فی صد۔ اس رپورٹ کے خاص خاص نتائج کا خلاصہ یہ ہے کہ۔
(۱) تقریباً ۴۰ فی صدی دیہات میں آبادی غذا کی رسد کے مقابلہ
میں بہت زیادہ ہے جس کی وجہ سے ہندوستان کی آبادی کو بہت
کم خوراک مل پاتی ہے (۲) عمر طبعی کا اوسط اس اوسط کے مقابلہ میں
جو ممکن ہے نصف ہے (۳) غذا کی قلت یا گرانی کے زمانے میں ہر
دسویں سال ہر پانچ دیہات میں سے ایک نہ ایک میں قحط رونما ہوتے
رہتے ہیں اگرچہ ان میں کوئی غیر معمولی امساک باراں معلوم نہیں
ہوتا (۴) شرح اموات کے بہت زیادہ ہونے کے باوجود آبادی
میں غذا اور دوسری اشیاء کی پیداوار کے مقابلے میں بہت تیزی
سے اضافہ ہو رہا ہے۔
ہندوستان کی صورت حال کے تشویشناک ہونے کا ثبوت

زائد آبادی کی دوسری مشہور و معروف بالواسطہ علامتوں سے بھی ملتا ہے مثلاً لوگوں کا ڈیل ڈول کم ہونا، ان کی شرح اموات کا زیادہ ہونا۔ شیر خوارگی اور زچگی کی اموات کا زیادہ ہونا، افلاس کی وجہ سے پیدا ہونے والے امراض کا وسیع طور پہ پھیلا ہوا ہونا قحط سالی اور دباؤں کی وجہ سے بہت زیادہ جانوں کا تلف ہونا، ہندوستان میں متوقع عمر کا اوسط انگلستان کے مقابلہ میں نصف ہی، شرح اموات دگنی سے زیادہ ہے شیر خوارگی کی اموات تقریباً تین گنا ہیں۔ امریکہ اور یورپ کے کئی ملکوں نے گذشتہ ۳۰ سال میں اپنی متوقع عمر کے اوسط کو بارہ سال بڑھا کر ۳۰ کر لیا ہے بعض ملکوں میں اسے تقریباً دوگنا کر لیا گیا ہے لیکن ہندوستان میں اسی دوران میں ترقی صرف ایک سال کی ہوئی ہے یعنی ۲۵ سے ۲۶ سال کی۔

ناقص تغذیہ تغذیہ اور صحت کے نقطۂ نگاہ سے جس قدر غذا کی مقدار اہمیت رکھتی ہے اتنی ہی اس کی نوعیت کو بھی اہمیت حاصل ہے۔ اس معاملہ میں بھی ہندوستان کے حالات ناقابل اطمینان نظر آتے ہیں کیونکہ جو محدود غذا مل سکتی ہے وہ اپنی غذائیت کے لحاظ سے ناقص ہوتی ہے زمین کی زرخیزی رفتہ رفتہ ختم ہوتی جا رہی ہے۔ نو تو زمینیں ادنےٰ درجے کی ہیں اور رقبہ کاشت

برابر مختصر اور منتشر ہوتا جارہا ہے۔ ان سب باتوں کا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ کم سے کم غذائیت رکھنے والے اناجوں مثلاً جوار، باجرہ، رگی کی کاشت زیادہ غذائیت رکھنے والے اناجوں مثلاً گیہوں اور چاول کے مقابلہ میں بڑھائی جارہی ہے۔ مثال کے طور پر اگر سنہ ۱۹۱۰ء کو بنیادی سال قرار دیا جائے تو جو کی پیداوار کا اعشاریہ ۱۹۳۰ء کے لئے ۱۵۷ ہوتا تھا، جوار کے لئے ۱۰۷ لیکن چاول کے لئے صرف ۱۰۳۵ اور گیہوں کا ۱۹۳۵ء میں ۹۸ تک گھٹنے کے بعد ۱۰۴۷ تک بڑھ گیا تھا۔ اس صورت حال میں اور زیادہ خرابی اس لئے پیدا ہو جاتی ہے کہ ایسی ترکاریوں، حیوانی غذاؤں اور دودھ کی پیداواروں کا استعمال جن میں حیاتین اور پروٹین (لحمیہ اجزاء) ہوتے ہیں کم کیا جاتا ہے۔ پھلوں اور ترکاریوں کا رقبہ جس میں مسالوں کا رقبہ بھی شامل ہے کل بوئے ہوئے رقبہ کا صرف ۳ فی صدی ہوتا ہے۔ اس ملک میں دودھ کا استعمال فی کس صرف ۷ اونس ہے دراں حالیکہ برطانیہ میں یہ ۳۹، ڈنمارک میں ۴۰ نیوزی لینڈ میں ۵۶، فن لینڈ میں ۶۳ اونس ہوتا ہے۔ ڈاکٹر آئکرائیڈ نے بھی پچھلے سالوں میں ہندوستان کی غذا کی بابت تحقیقات کی ہے۔ ملاحظہ ہو نقشہ مندرجہ ذیل:-

	عام غیر متوازن غذا (اونس فی یوم)	مجوزہ متوازن غذا (اونس فی یوم)
اناج	۲۰	۱۵
دال	۱	۳
ترکاری :-		
سبز پتوں والی	۲	۴
بغیر پتوں والی	۲	۶
چکنائی اور تیل	۰٫۵	۲
پھل	۰	۲
دودھ	۲	۸

سر جان میگا اور ڈاکٹر آئیکر اینڈ کی تحقیقاتوں سے یہ بات ثابت ہوجاتی ہے کہ ہمارے جثہ و جسامت کے معیار کا پست ہونا اور بیماری اور موت کا آسانی سے شکار بن جانا دراصل غذا کی کمی اور اس کی خرابی کا نتیجہ ہیں۔

۱۹۳۹ء میں جب موجودہ جنگ شروع ہوئی اسوقت سے غذا کی خرابی کے علاوہ قلت غذا کا رونا شروع ہوگیا اور حکومت ہند کو "مزید غذا پیدا کرو" کی مہم شروع کرنی پڑی اپریل ۱۹۴۲ء میں "خوراک پیدا کرو کانفرنس" منعقد ہوئی اور اس کی سفارشوں پر صوبجات اور ریاستوں نے مزید خوراک پیدا کرنے کی تدبیروں

پر عمل کیا گیا یہاں تک کہ مدرسوں میں جو آراضی کاشت کے قابل نظر آئی
اس میں کاشت کرکے غلہ پیدا کرایا گیا۔ کاشتکاروں کو مزید غلہ پیدا کرنے کے
لیے مختلف قسم کی رعایتیں دی گئیں اور کوشش کی گئی کہ جو زمین افتادہ پڑی ہے
اُس کو زیر کاشت لایا جائے، روئی سن وغیرہ کی کاشت کم کرکے اناج کی
کاشت کی جائے اور عمدہ تخم کام میں لایا جائے تاکہ پیداوار زیادہ ہو۔
دودھ اور سبزیوں کی پیداوار بڑھانے کیلئے بھی کوشش شروع ہو گئی
ہے۔ یہ سب کچھ ہو رہا ہے لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہندوستان کی صحت کا
مسئلہ بنیادی طور پر معاشی مسئلہ ہے۔ جب تک عوام کی قوت خرید نہ
بڑھے گی ان کو اچھی غذا میسر نہیں آسکتی جنگ سے قبل کی قیمتوں کے
حساب سے غیر متوازن یعنی کم درجہ کی دیہاتی غذا کی قیمت ڈھائی روپیہ
ماہوار تھی اور ایکرائیڈ صاحب کی مجوزہ متوازی غذا کی قیمت
جنگ کی قبل کی قیمتوں کے حساب سے چھ روپیہ ماہانہ تک پہونچتی
ہے اس کے یہ معنی ہوئے کہ عوام کی قوت خرید جب تک دوگنی
نہ ہو گی ہندوستان کی صحت کا مسئلہ حل نہ ہوگا۔ اور یہ مسئلہ قومی حکومت
کے زمانہ میں ہی حل ہوسکتا ہے جس کی طرف ہندوستان کی نظریں
لگی ہوئی ہیں۔ اور ہمارے موجودہ وائسرائے ہند لارڈ ویول [illegible]
جس کے لیے لندن جا کر نئی اسکیم لائے ہیں۔ اس اسکیم کو اگر کامیابی

ہوگئی تو حکومت ہند کی مزید غذا پیدا کرنے کی پالیسی کے
ساتھ ہندوستان کے لئے بہترین غذا اور فارغ البالی
کی ہمہ گیر پالیسی وابستہ ہو جائے گی جو ہندوستان کو آئے
دن کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کی ضامن ہوگی اور ہندوستان
کسی دوسرے ملک سے صحت و تندرستی کے میدان میں پیچھے
نظر نہ آئے گا فقط

خاکسار
نظامی بدایونی

نظامی پریس بدایوں
یکم جولائی ۱۹۴۵ء